

*М. Р. Гатауллин, аспирант 1-го года обучения,
Валеева Р.А., докт.пед.наук, профессор
Казанский федеральный университет
г. Казань, Россия*

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема профессиональной стрессоустойчивости современного учителя, которая зависит не только от индивидуально-психологических и психофизиологических особенностей, но и умением управлять своим рабочим и личным временем. В статье также отражены такие актуальные аспекты проблемы, как влияние стрессоустойчивости на здоровье человека, на процесс обучения в вузе и на педагогическую деятельность.*

***Ключевые слова:** педагогическая деятельность, стрессоустойчивость, педагог*

***M. R. Gataullin graduate student,
R.A.Valeeva, Doctor, Professor
Kazan Federal University
Kazan, Russia***

STRESS-RESISTANCE IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER

***Abstract.** The problem of occupational stress of the modern teacher, which depends not only on the individual psychological and psycho-physiological characteristics, but also the ability to manage their work and personal time. The article also concerns such important aspects as the influence of stress resistance on human health, educational process at the university, as well as the teaching activity.*

***Key words:** Pedagogical activity, stress resistance, pedagogue.*

В условиях современной жизни в разы возросла напряженность и интенсивность жизни и деятельности людей, в следствии чего увеличилась частота возникновения негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, при накоплении которых провоцируется формирование длительных и выраженных стрессовых состояний.

Профессия педагога на сегодняшний день считается одной из стрессогенных. Появление стресса у педагогов связано с высоким социальным напряжением, напряжением эмоций, а также перегрузками в информационном плане в процессе профессиональной деятельности. Профессиональный стресс в деятельности педагогов, как правило, это состояние напряжения, которое появляется в результате воздействия неблагоприятных факторов профессиональной деятельности, что в последствии приводит к снижению эффективности выполняемой деятельности, а иногда и деформации характерологических качеств личности.

Подобные состояния понижают качество и успешность выполнения своих должностных обязанностей у педагогов или потребуют дополнительных усилий и условия для поддержания оптимального психофизиологического уровня, что первоочередно приводит к целому ряду социально-психологических и

социально-экономических последствий: снижение удовлетворенности трудом и повышение текучести кадров.

Все это предъявляет наиболее высокие требования к состоянию морального духа, профессиональной подготовке, психическому здоровью, психологической подготовке.

Стрессом является не только нервное напряжение - результат воздействия стрессовых ситуаций, но и приспособительная реакция человеческого организма.

Такое состояние напряжения провоцирует барьеры в профессиональной деятельности педагога, в следствии чего блокируется его коммуникативная активность (нарушается взаимодействие с воспитанником и педагогическим коллективом). Стрессовое напряжение влияет на психическое и физическое здоровье, и в целом на адаптацию (стрессоустойчивость) педагога. В результате чего, проблема стрессоустойчивости выступает как проблема обеспечения повышения и сохранения продуктивности труда педагога в условиях резкого повышения нагрузок.

Таким образом, основной психологической проблемой в профессиональной деятельности педагога можно считать периодически возникающее состояние напряженности, которое связано с необходимостью внутренней перестройки на конкретное поведение, мобилизации всех сил на целесообразные и активные действия, которые влияют на адаптацию или стрессоустойчивость педагога.

Стрессоустойчивостью называют индивидуальную способность человеческого организма сохранять нормальную работоспособность в период стрессовых ситуаций. Роль стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога напрямую взаимосвязана со структурами его внутреннего мира, такими как стремления, убеждения, ценности.

Педагог, обладающий высокой стрессоустойчивостью, воспринимает возникающие в профессиональной деятельности проблемные ситуации не как угрожающие, стрессовые, а как ситуации, которые требуют разрешения, что стабилизирует его профессиональную направленность. Педагогическая компетентность считается гармоничным сочетанием стрессоустойчивости, она необходима для успешного осуществления педагогической деятельности.

Стрессоустойчивость педагога считается важнейшим фактором обеспечения надежности и эффективности профессиональной деятельности. Стрессовые состояния помимо угрозы психическому и физическому здоровью существенным образом понижают качество и успешность выполнения работы, повышают уровень психофизиологической цены деятельности. По мнению психолога В. А. Бодрова: «стрессоустойчивость – это интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности; детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида и проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности».

Стрессоустойчивость врожденным свойством личности не является и находится в зависимости от уровня сформированности навыков эмоциональной саморегуляции, воздействия личности на саму себя с целью приведения собственного функционирования в оптимальное состояние.

Применяя методы саморегуляции, педагог получает возможность беспрепятственно проанализировать ситуацию, сохранить в сложных эмоциональных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние.

Однако, следует отметить тот факт, что основная масса педагогов не знают или не умеют каким-либо способом снимать стресс, эмоциональное напряжение, повышать собственную устойчивость к разнообразным негативным воздействиям.

В процессе воздействия стрессовой ситуации на личность педагога и понижения стрессоустойчивости в результате профессиональной деятельности можно утверждать о формировании синдрома эмоционального выгорания. Данный термин обозначает состояние, при котором происходит психическое, физическое и эмоциональное истощение. Одним из главных показателей стрессоустойчивости – это степень эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, характеризующаяся следующими признаками (по Шефферу):

- потеря чувства юмора;
- слишком частые ошибки в работе;
- постоянное отсутствие аппетита, ощущение недоедания или и вкуса к еде;
- ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться на чем-либо, мысли часто «улетучиваются»;
- частые «беспричинные» боли, вызванные не физическими проблемами, слишком часто возникающее чувство усталости;
- повышенная возбудимость, очень быстрая речь;
- работа не доставляет прежней радости, невозможность вовремя закончить работу;
- пристрастие к спиртным напиткам, резкое возрастание числа выкуриваемых сигарет;

Помимо признаков низкой стрессоустойчивости, в первую очередь следует обратить внимание на основные причины появления эмоциональной напряженности (по Буту):

- дефицит времени (педагогу постоянно не хватает времени, он ничего не успевает, что-то или кто-то подгоняет, он постоянно спешит);
- четкое выполнение профессиональных обязанностей (человеку приходится делать чаще не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в его обязанности);
- ощущение постоянного напряжения в общении с окружающими (педагогу начинает казаться, что все окружающие зажаты в тиски какого-то напряжения);

- ощущение неудовлетворенности жизнью и дискомфорт (человеку почти ничего не нравится; в семье происходят постоянные конфликты; появляются все новые и новые долги, появляется комплекс неполноценности);
- отсутствия ощущения уважения (педагог не чувствуете уважения к себе на работе или/и дома);
- постоянная потребность в отдыхе и сне (человеку постоянно хочется спать, он не может выспаться, видит чересчур много снов, особенно когда очень устал);
- отсутствие собеседника (педагогу не с кем поговорить о своих проблемах или/и нет особого желания делиться).

Возрастание эмоционального напряжения в деятельности педагога провоцирует понижению стрессоустойчивости и возникновение соответствующих последствий:

- отвлекаемость увеличивается, нить проговариваемого или обдумываемого часто теряется даже на половине предложения;
- долговременная и кратковременная память ухудшается, осознание и воспроизведение даже знакомых объектов ослабевают объем памяти уменьшается;
- объем внимания и концентрированность уменьшаются, сила наблюдения ослабевает, сознанию все труднее оставаться сфокусированным;
- частота ошибок увеличивается, в результате ошибочность действий в когнитивных и двигательных задачах увеличивается принимаемые решения становятся ненадежными;
- разум не может прогнозировать отдаленные последствия или точно оценивать существующие условия, сила организации и долговременное планирование ослабевают;
- нарушения мышления и иллюзии возрастают, оценка реальности делается менее эффективной, мощность объективного критического подхода ослабевает, мышление становится иррациональным и спутанным.
- действительная скорость ответов уменьшается, скорость ответов становится непредсказуемой, попытки компенсировать это приводят к мгновенным, торопливым решениям.

О том, является ли педагог стрессоустойчивым или нет, нередко судят по внешним проявлениям. Выплескивание своих негативных эмоций на людей нередко принимают за подверженность человека стрессам. А когда он не срывается и держится достойно - стрессоустойчивым.

Важно отметить, что такая классификация глубоко ошибочна, поскольку само по себе умение не выплескивать свой негатив на окружающих еще не говорит о том, что человек внутренне в этот момент не испытывает чувство подавленности и угнетенности. Как правило, это лишь свидетельствует о том, что человека можно отнести к числу тактичных, однако такое поведение серьезно вредит его психике: замыкая стресс на себе, он рискует подвергнуться разрушающим факторам изнутри. Эмоциям необходимо всегда давать выход, но они должны быть сублимированными.

Воспитывая в себе стрессоустойчивость, следует помнить о том, что для организма важны хороший физический и моральный отдых, а также крепкий сон. В повседневной жизни педагогу важно отыскать время и для любимых дел, таких как встречи с друзьями, занятия в тренажерном зале, занятия в кружке самодеятельности, туристические походы. В данной ситуации нужно найти хобби, которое станет отдушиной для человека, даст моральное удовлетворение, укрепит веру в себя и поможет снять напряжение. Не следует позволять негативным эмоциям взять верх! Только

Конечно, существуют достаточно сложные ситуации, когда педагогу тяжело и он чувствует, что собственными силами он не справится. Но главное - существует желание побороть стресс, а это уже половина успеха. В остальном на помощь придут специалисты, обратиться к которым необходимо без стеснения.

Рекомендации педагогам:

- расходовать свой энергорезерв нужно аккуратно;
- уходя с работы, мысли о ней следует оставлять на завтра;
- необходимо избавиться от тревоги, научиться контролировать эмоции;
- важно помнить, что на каждой работе есть факторы, на которые педагог повлиять не сможет;
- все внешние раздражители нужно воспринимать как погоду, ведь на ветер и дождь обижаться глупо;
- необходимо соблюдать умеренность во всем: в печали и в радости;
- чтобы работа была в радость следует делать в ней перерывы;
- в выходные дни необходимо забывать о работе;
- регулярно менять обстановку, подобрать хобби.

Литература

1. Бодров, В. А. *Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы*. - М.: РАН, 1995. - 136 с.
2. Вилюнас, В. К. *Психология эмоциональных явлений*. - М.: Изд-во ун-та, 1971. - 143 с.
3. Катунин, А. П. *Стрессоустойчивость как психологический феномен* / А. П. Катунин // *Молодой ученый*. - 2012. - №9. - С. 243-246.
4. Рогов Е. И. *Личность учителя: теория и практика*. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006. - 512 с.
5. Семенова, Е. М. *Тренинг эмоциональной устойчивости педагога – Психотерапия*, 2006. - 256 с.
6. Щербатых, Ю. В. *Психология стресса* – М.: Эксмо, 2006. - 262 с